

You are not alone!
Join Us!

A community of women
for support and advice.

   @IntimateRose



Dr. Amanda Olson, DPT, PRPC



VELVET ROSE
Personal Lubricant

The Essentials


Perfect with the Pelvic Wand



ENCHANTED ROSE
Organic Feminine Balm

Shop @:
IntimateRose.com

Manufactured For: Intimate Rose
North Kansas City, MO 64116
Made in PRC

 Intimate Rose[®]
**VIBRATING
Pelvic Wand**



Includes French, German, Italian, Polish, Portuguese,
Spanish, Swedish, Dutch, and Turkish Translations.



Keys to Success

The Vibrating Wand assists in releasing painful trigger points in the pelvic floor using soothing vibration and gentle pressure. Vibration improves circulation for better elasticity of the pelvic floor muscles. The unique, ergonomic design allows you to access hard to reach muscles of the pelvic floor for relief. To manage pelvic pain due to tender points, also referred to as trigger points, the keys to success are the consistent use of The Vibrating Pelvic Wand and the practice of pelvic floor muscle relaxation. Your health care provider may have a unique training plan for you outside of the recommendations made here. Always consult with a health care provider before starting a new training plan.

How to Start

- 1.** Plug the charging cable into the adaptor, then plug the adaptor into a wall outlet.
- 2.** Connect the magnetic charging cable to the small metal pegs on the wand. Proper connection and charging will be indicated with flashing light on the wand and will stop flashing when fully charged.
- 3.** After the wand is charged, begin by washing the wand with warm water and mild hand soap.
- 4.** Decide which end of the wand to use. Either end can be used in the vagina or rectum. The pointed end can be helpful in relieving tender points near the entrance of the vagina, while the longer end can be more helpful in reaching the deeper pelvic muscles.

5. Use a generous amount of water-based lubricant on the first 1 to 2 inches of the desired end of the wand, as well as the opening of the vagina or rectum.

6. Lie on your back with knees bent and feet planted. Some people may prefer to lie on their side instead. To do this, bend your knees and support your top leg with a folded pillow between your knees.

7. Turn the wand on by pressing the power button. And to turn it off press the power button again.

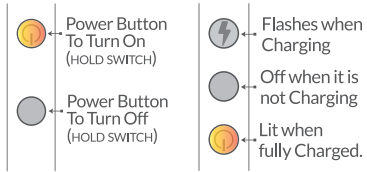
8. Select your preferred vibration frequency by pressing the vibration button. There are ten vibration settings to allow you to find the setting that works best for your muscles.

9. Begin by breathing in and allowing your belly to expand, followed by exhaling, allowing your belly to slowly fall. The act of slowly exhaling helps to naturally relax the pelvic floor muscles. Gently bring the wand to the opening of the vagina or rectum and carefully insert it on an exhale.

10. After insertion into the vagina or rectum, gently press the wand into the internal tissue and move the wand clockwise until encountering a tender point. When you find a tender point, gently compress the end of the wand into the tender point with the same firmness you would use to check a tomato for ripeness. In other words, don't press so hard you squish your tomato.

11. Maintain gentle pressure on the tender point and slowly move your bent knee left and right until you find a position that stops the pain in the pelvic floor muscle. When you find this position, remain there for 1 to 2 minutes to allow the tender point to fully release. Continue to breathe deeply.

12. Repeat this process 1 or 2 times per day as needed.



General Care and Maintenance

It is important to clean the wand with warm water and soap before and after each use. Rinse the wand thoroughly and examine it for any signs of cracks in the medical grade silicone. Small openings near the charging nodes will not cause issues as the wand is water tight. Cracks or openings elsewhere will require a new wand. If you find a crack in your wand, contact us at Support@IntimateRose.com.

Pain With Penetration

Pelvic pain due to trigger points is often associated with painful sexual intercourse. Many people have difficulty with penetration and benefit from the use of vaginal dilators, also referred to as vaginal trainers.

Go to [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators) to learn more.



Warning:

Non-sterile device is designed for single patient use only. Latex free. For use under the recommendation of a health care provider. Do not use silicone-based lubricants. Use Intimate Rose's Velvet Rose Lubricant. Do not force the wand into the vagina. Use slow, gentle movements.

Indications: The wand may be used to manage tender points in the pelvic floor via the vagina or rectum.

Contraindications: Do not use if you have an acute urinary or genital tract infection. If heavy bleeding occurs with use of the wand contact your physician.

Important Note on Hygiene: Wash hands and wand with mild soap and warm water prior to use. Rinse thoroughly and pat dry. Apply a generous amount of Intimate Rose Velvet Rose Lubricant to the desired end of the wand and insert slowly into the vagina or rectum.

Tender or Trigger Points

Common symptoms of pelvic pain due to trigger points or tender points include:

- Achy sensations from deep inside the pelvis.
- Burning or zinging sensations during intercourse.
- Burning sensations while urinating without a bacterial infection.
- Sexual pain with no known cause.
- Inability to tolerate vaginal penetration for sex, medical exams or tampon use.
- Pain in the tailbone (coccyx).
- Chronic constipation with an unknown cause.
- Pain in the groin.
- Pain around the bladder.

Trigger points are defined as areas of muscle that are painful to the touch (palpation). They are characterized by the presence of taut bands or “knots” in the muscle and the generation of a referral pattern of pain. Tender points are commonly present in conditions of pelvic pain including vaginismus, vestibulodynia, vulvodynia, coccygeus, proctalgia fugax, endometriosis, post-childbirth, and after pelvic or abdominal surgery.

Clés du succès

La baguette vibrante aide à libérer les points gâchettes douloureux du plancher pelvien en utilisant des vibrations apaisantes et une légère pression. La vibration améliore la circulation pour une meilleure élasticité des muscles du plancher pelvien. La conception ergonomique unique vous permet d'accéder aux muscles difficiles à atteindre du plancher pelvien pour un soulagement. Pour gérer les douleurs pelviennes dues aux points gâchettes, également appelés points de déclenchement, les clés du succès sont l'utilisation cohérente de la baguette pelvienne vibrante et la pratique de la relaxation des muscles du plancher pelvien. Votre fournisseur de soins de santé peut avoir un plan de formation unique pour vous en dehors des recommandations faites ici. Consultez toujours un fournisseur de soins de santé avant de commencer un nouveau plan de formation.

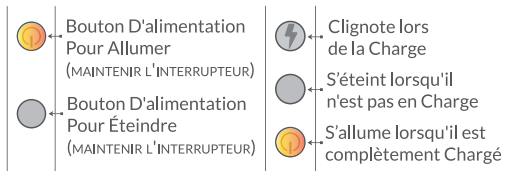
Par où commencer

1. Branchez le câble du chargeur dans l'adaptateur, puis branchez l'adaptateur dans une prise murale.
2. Connectez le câble de charge magnétique aux petites chevilles métalliques sur la baguette. Une connexion et une charge correctes seront indiquées par un voyant clignotant sur la baguette et cesseront de clignoter lorsqu'elles seront complètement chargées.
3. Une fois la baguette chargée, commencez par laver la baguette avec de l'eau tiède et du savon doux pour les mains.
4. Décidez quelle extrémité de la baguette utiliser. Chaque extrémité peut être utilisée dans le vagin ou le rectum. L'extrémité pointue peut être utile pour soulager les points sensibles près de l'entrée du vagin, tandis que l'extrémité la plus longue peut être plus utile pour atteindre les muscles pelviens plus profonds.

5. Utilisez une quantité généreuse de lubrifiant à base d'eau sur les 1 à 2 premiers pouces de l'extrémité souhaitée de la baguette, ainsi que sur l'ouverture du vagin ou du rectum.

6. Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et les pieds plantés. Certaines personnes peuvent préférer s'allonger plutôt sur le côté. Pour ce faire, pliez vos genoux et soutenez votre jambe supérieure avec un oreiller plié entre vos genoux.

7. Allumez la baguette en appuyant sur le bouton d'alimentation. Et pour l'éteindre, appuyez à nouveau sur le bouton d'alimentation.



8. Sélectionnez votre fréquence

de vibration préférée en appuyant sur le bouton de vibration. Il existe dix réglages de vibration pour vous permettre de trouver le réglage qui convient le mieux à vos muscles.

9. Commencez par inspirer et permettre à votre ventre de se gonfler, puis expirez, permettant à votre ventre de dégonfler lentement. Le fait d'expirer lentement aide à détendre naturellement les muscles du plancher pelvien. Amenez doucement la baguette à l'ouverture du vagin ou du rectum et insérez-la soigneusement en expirant.

10. Après l'insertion dans le vagin ou le rectum, appuyez doucement sur la baguette dans le tissu interne et déplacez la baguette dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous rencontriez un point gâchette. Lorsque vous trouvez un point de tension, compressez doucement l'extrémité de la baguette dans le point avec la même fermeté que vous utiliseriez pour vérifier la maturité d'une tomate. En d'autres termes, n'appuyez pas si fort pour écraser votre tomate.

11. Maintenez une légère pression sur le point sensible et déplacez lentement votre genou plié de gauche à droite jusqu'à ce que vous trouviez une position qui arrête la douleur dans le muscle du plancher pelvien. Lorsque vous trouvez cette position, restez-y pendant 1 à 2 minutes pour permettre au point tendu de se relâcher complètement. Continuez à respirer profondément.

12. Répétez ce processus 1 ou 2 fois par jour selon les besoins.

Entretien général et maintenance

Il est important de nettoyer la baguette avec de l'eau tiède et du savon avant et après chaque utilisation. Rincez soigneusement la baguette et examinez-la pour détecter tout signe de fissure dans le silicone de qualité médicale. De petites ouvertures près des nœuds de chargement ne causeront pas de problèmes car la baguette est étanche. Les fissures ou les ouvertures ailleurs nécessiteront une nouvelle baguette.

Si vous trouvez une fissure dans votre baguette, contactez-nous à Support@IntimateRose.com.

Douleur lors de la pénétration

Les douleurs pelviennes dues aux points gâchettes sont souvent associées à des rapports sexuels douloureux. De nombreuses personnes ont des difficultés avec la pénétration et bénéficient de l'utilisation de dilateurs vaginaux, également appelés entraîneurs vaginaux.



Rendez-vous sur [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators) pour en savoir plus.

Avertissement :

Ce dispositif non stérile est conçu pour un usage unique sur un seul patient. Sans latex. À utiliser sous la recommandation d'un fournisseur de soins de santé. N'utilisez pas de lubrifiants à base de silicone. Utilisez le lubrifiant Velvet Rose d'Intimate Rose. Ne forcez pas la baguette dans le vagin. Utilisez des mouvements lents et doux.

Indications : La baguette peut être utilisée pour gérer les points sensibles du plancher pelvien via le vagin ou le rectum.

Contre-indications : Ne pas utiliser si vous souffrez d'une infection aiguë des voies urinaires ou génitales. Si des saignements abondants se produisent lors de l'utilisation de la baguette, contactez votre médecin.

Remarque importante sur l'hygiène : Lavez vos mains et la baguette avec un savon doux et de l'eau tiède avant utilisation. Rincez abondamment et séchez. Appliquez une quantité généreuse de lubrifiant Intimate Rose Velvet Rose à l'extrémité souhaitée de la baguette et insérez-la lentement dans le vagin ou le rectum.

Points sensibles ou gâchettes

Les symptômes courants de la douleur pelvienne due aux points de déclenchement ou aux points sensibles (gâchettes) comprennent :

- Sensations douloureuses du plus profond du pelvis.
- Sensations de brûlure ou de picotements pendant les rapports sexuels.
- Sensations de brûlure en urinant sans infection bactérienne.
- Douleur sexuelle sans cause connue.
- Incapacité à tolérer la pénétration vaginale lors du sexe, des examens médicaux ou l'utilisation de tampons.
- Douleur dans le coccyx.
- Constipation chronique de cause inconnue.
- Douleur à l'aîne.
- Douleur autour de la vessie.

Les points gâchettes sont définis comme des zones musculaires douloureuses au toucher (palpation). Ils se caractérisent par la présence de bandes tendues ou « nœuds » dans le muscle et la génération d'un schéma de référence de la douleur. Les points gâchettes sont couramment présents dans les conditions de douleur pelvienne, y compris le vaginisme, la vestibulodynie, la vulvodynie, le coccygeus, la proctalgie fugace, l'endométriome, après l'accouchement et après une chirurgie pelvienne ou abdominale.

Der Schlüssel zum Erfolg

Der Beckenboden-Vibrationsstab hilft, schmerzhafte Triggerpunkte im Beckenboden durch wohltuende Vibration und sanften Druck zu lösen. Die Vibration verbessert die Durchblutung und sorgt für eine bessere Elastizität der Beckenbodenmuskulatur. Das einzigartige, ergonomische Design ermöglicht den Zugang zu den schwer zugänglichen Muskeln des Beckenbodens und sorgt für Linderung. Bei Beckenbodenschmerzen aufgrund von Schmerzpunkten, auch Triggerpunkte genannt, liegt der Schlüssel zum Erfolg in der konsequenten Anwendung des vibrierenden Beckenstabs und in der Praxis der Beckenbodenmuskelentspannung. Ihr medizinischer Betreuer hat möglicherweise einen individuellen Trainingsplan für Sie, der über die hier gegebenen Empfehlungen hinausgeht. Konsultieren Sie stets Ihren medizinischen Betreuer, bevor Sie einen neuen Trainingsplan erstellen.

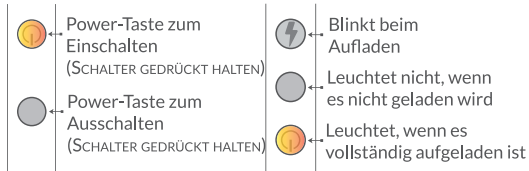
Anleitung zum Start

1. Verbinden Sie das Ladekabel mit dem Adapter und stecken Sie den Adapter in eine Steckdose.
2. Verbinden Sie das magnetische Ladekabel mit den kleinen Metallstiften an der Sonde. Eine ordnungsgemäße Verbindung und Aufladung wird durch ein blinkendes Licht auf dem Stab angezeigt und hört auf zu blinken, wenn der Stab vollständig aufgeladen ist.
3. Nachdem der Stab aufgeladen ist, waschen Sie ihn zunächst mit warmem Wasser und milder Handseife.
4. Entscheiden Sie, welches Ende des Stabes Sie verwenden möchten. Beide Enden können in der Vagina oder im Rektum verwendet werden. Das spitze Ende kann hilfreich sein, um empfindliche Stellen in der Nähe des Scheideneingangs zu entlasten, während das längere Ende besser geeignet ist, um die tiefer liegenden Becken-muskeln zu erreichen.

5. Verwenden Sie eine großzügige Menge Gleitmittel auf Wasserbasis auf den ersten 1 bis 2 Zentimetern des entsprechenden Endes des Stabes sowie auf der Öffnung der Vagina oder des Rektums.

6. Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße auf. Manche Menschen ziehen es vor, stattdessen auf der Seite zu liegen. Beugen Sie dazu die Knie und stützen Sie das obere Bein mit einem gefalteten Kissen zwischen den Knien ab.

7. Schalten Sie den Stab ein, indem Sie die Power-Taste drücken. Um ihn auszuschalten, drücken Sie erneut auf die Power-Taste.



8. Wählen Sie Ihre bevorzugte Vibrationsfrequenz, indem Sie die Vibrationstaste drücken. Es gibt zehn Vibrationseinstellungen, damit Sie jene finden können, die am besten für Ihre Muskeln geeignet ist.

9. Beginnen Sie mit der Einatmung und lassen Sie dabei Ihren Bauch sich ausdehnen, gefolgt von der Ausatmung, bei der Sie Ihren Bauch langsam sinken lassen. Das langsame Ausatmen trägt zur natürlichen Entspannung der Beckenbodenmuskulatur bei. Führen Sie den Stab sanft an die Öffnung der Vagina oder des Rektums heran und führen Sie ihn beim Ausatmen vorsichtig ein.

10. Nach dem Einführen in die Vagina oder das Rektum drücken Sie den Stab sanft in das innere Gewebe und bewegen ihn im Uhrzeigersinn, bis Sie auf einen empfindlichen Punkt stoßen. Wenn Sie einen empfindlichen Punkt gefunden haben, drücken Sie das Ende des Stabes sanft in den empfindlichen Punkt mit der gleichen Festigkeit, mit der Sie eine Tomate auf ihren Reifegrad prüfen würden. Mit anderen Worten: Drücken Sie nicht so fest, dass Sie die Tomate zerquetschen.

11. Halten Sie den sanften Druck auf dem empfindlichen Punkt aufrecht und bewegen Sie Ihr gebeugtes Knie langsam nach links und rechts, bis Sie eine Position gefunden haben, in der der Schmerz im Beckenbodenmuskel aufhört. Wenn Sie diese Position gefunden haben, bleiben Sie 1 bis 2 Minuten in dieser Position, damit sich der

empfindliche Punkt vollständig lösen kann. Atmen Sie weiterhin tief durch.

12. Wiederholen Sie diesen Vorgang je nach Bedarf 1- bis 2-mal am Tag.

Allgemeine Pflege und Wartung

Es ist wichtig, den Stab vor und nach jedem Gebrauch mit warmem Wasser und Seife zu reinigen. Spülen Sie den Stab gründlich ab und untersuchen Sie ihn auf Anzeichen von Rissen im medizinischen Silikon. Kleine Öffnungen in der Nähe der Ladestellen sind unbedenklich, da der Stab wasserdicht ist. Risse oder Öffnungen an anderen Stellen erfordern einen neuen Stab. Wenn Sie einen Riss in Ihrem Stab finden, kontaktieren Sie uns unter Support@IntimateRose.com.

Schmerzen bei der Penetration

Beckenschmerzen aufgrund von Triggerpunkten sind oft mit schmerzhaftem Geschlechtsverkehr verbunden. Viele Menschen haben Schwierigkeiten bei der Penetration und profitieren von der Verwendung von Vaginaldilatoren, die auch als Vaginaltrainer bezeichnet werden.

Besuchen Sie [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators), um mehr zu erfahren.



Warnung:

Das nicht sterile Gerät ist nur für den Gebrauch an einem einzigen Patienten bestimmt. Latexfrei. Nur auf Empfehlung eines medizinischen Beraters zu verwenden. Verwenden Sie keine Gleitmittel auf Silikonbasis. Verwenden Sie das Gleitmittel Velvet Rose von Intimate Rose. Führen Sie den Stab nicht mit Gewalt in die Vagina ein. Verwenden Sie langsame, sanfte Bewegungen.

Anwendungsbereich: Der Stab kann verwendet werden, um empfindliche Stellen im Beckenboden über die Vagina oder den Mastdarm zu behandeln.

Kontraindikationen: Bei einer akuten Infektion der Harnwege oder des Genitaltrakts darf der Stab nicht verwendet werden. Wenn bei der Anwendung des Stabes starke Blutungen auftreten, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Wichtiger Hinweis zur Hygiene: Waschen Sie die Hände und den Stab vor der Anwendung mit milder Seife und warmem Wasser. Gründlich abspülen und trocken tupfen. Tragen Sie eine großzügige Menge Intimate Rose Velvet Rose Lubricant auf das gewünschte Ende des Stabes auf und führen Sie ihn langsam in die Vagina oder das Rektum ein.

Empfindliche Punkte oder Triggerpunkte

Zu den häufigen Symptomen von Beckenschmerzen aufgrund von Triggerpunkten oder Druckpunkten gehören:

- Schmerzhaft empfindungen tief im Inneren des Beckens
- Brennende oder stechende Empfindungen beim Geschlechtsverkehr
- Brennende Empfindungen beim Wasserlassen ohne bakterielle Infektion
- Sexuelle Schmerzen ohne bekannte Ursache
- Die Unfähigkeit, die vaginale Penetration beim Sex, bei medizinischen Untersuchungen oder bei der Verwendung von Tampons zu tolerieren
- Schmerzen im Steißbein (Coccyx)
- Chronische Verstopfung mit unbekannter Ursache
- Schmerzen in der Leistengegend
- Schmerzen rund um die Blase

Triggerpunkte sind definiert als Muskelbereiche, die bei Berührung (Palpation) schmerzhaft sind. Sie zeichnen sich durch das Vorhandensein von gespannten Bändern oder „Knoten“ im Muskel und die Erzeugung eines Schmerzmusters aus. Empfindliche Punkte treten häufig bei Schmerzen im Beckenbereich auf, z. B. bei Vaginismus, Vestibulodynie, Vulvodynie, Coccygeus, Proktalgie fugax, Endometriose, nach der Geburt eines Kindes und nach Operationen im Becken- oder Unterleibsbereich.

Fattori importanti per il successo della terapia

La bacchetta pelvica vibrante aiuta a rilassare i trigger point (punti di dolore irradianti) all'interno del pavimento pelvico sfruttando la vibrazione e una leggera pressione. La vibrazione migliora la circolazione e aumenta l'elasticità dei muscoli del pavimento pelvico. Il design ergonomico del prodotto consente di raggiungere facilmente anche i muscoli del pavimento pelvico più nascosti e/o profondi. Il segreto per il successo nel controllo del dolore pelvico causato dai trigger point (punti di dolore irradianti) o dai tender point (punti di dolore circoscritti) sono l'utilizzo costante della bacchetta pelvica e il padroneggiamento della tecnica di rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico. Un medico o fisioterapista può suggerirti un programma specifico di allenamento da accompagnare ai consigli offerti da questo manuale. Ricordiamo ai pazienti che è sempre consigliato consultare un operatore sanitario prima di iniziare un nuovo programma di allenamento.

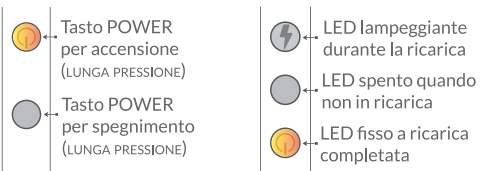
Inizio della terapia

1. Collega il cavo di ricarica all'adattatore e inserisci l'adattatore in una presa.
2. Connetti il cavo di ricarica alle testine magnetiche in metallo presenti sulla bacchetta pelvica. Il corretto collegamento del cavo e l'inizio della ricarica verranno indicate da un LED lampeggiante sulla bacchetta pelvica. Il LED smetterà di lampeggiare a ricarica completata.
3. Una volta che la bacchetta pelvica è completamente carica, lavala con acqua tiepida e sapone neutro.
4. Scegli quale estremità della bacchetta pelvica desideri utilizzare. Entrambe le estremità permettono sia l'utilizzo per via vaginale che rettale. L'estremità a punta viene utilizzata per i tender point che si trovano nei pressi dell'apertura vaginale, mentre l'estremità più lunga viene utilizzata per lo strato profondo dei muscoli del pavimento pelvico.

5. Applica generosamente del lubrificante a base acquosa sui 3/5 cm iniziali dell'estremità prescelta della bacchetta pelvica e sull'apertura vaginale e/o rettale.

6. Inizia l'esercizio in posizione supina con le ginocchia piegate e i piedi a contatto con la superficie. Alcune persone preferiscono sdraiarsi sul fianco. Se anche tu preferisci questa posizione, assicurati di mantenere le ginocchia piegate e la gamba superiore supportata da un cuscino piegato tra le ginocchia.

7. Accendi la bacchetta pelvica premendo il tasto POWER. Per spegnerla, premi nuovamente il tasto POWER.



8. Scegli la frequenza di vibrazione preferita premendo il tasto della vibrazione. La bacchetta pelvica dispone di dieci frequenze di vibrazione in modo da permetterti di trovare l'impostazione più adatta ai tuoi muscoli.

9. Inizia l'esercizio vero e proprio inspirando e permettendo all'addome di espandersi. Espira poi dolcemente, consentendo all'addome di abbassarsi. La lenta espirazione stimola il rilassamento naturale dei muscoli del pavimento pelvico. Con delicatezza, avvicina la bacchetta all'apertura vaginale ed inseriscila senza fretta durante l'espirazione.

10. Una volta inserito il dispositivo nella vagina o nel retto, premi delicatamente la bacchetta contro i tessuti interni e ruotala in senso orario fino a incontrare un tender point. Applica una leggera pressione sull'estremità della bacchetta contro il tender point con la stessa fermezza che useresti per controllare il livello di maturazione di un pomodoro. La pressione deve essere ferma, ma non tanto forte da schiacciare il pomodoro.

11. Mantieni una leggera pressione sul tender point. Muovi lentamente il ginocchio piegato verso sinistra e verso destra fino a trovare una posizione capace di fermare il dolore all'interno del muscolo del pavimento pelvico. Mantieni questa posizione per 1 o 2 minuti in modo da consentire il completo rilassamento del tender point. Continua a respirare in maniera profonda.

12. Ripeti il procedimento per una o due volte al giorno in base alle esigenze.

Precauzioni d'uso, pulizia e manutenzione

È importante pulire la bacchetta pelvica con acqua tiepida e sapone neutro prima e dopo ogni utilizzo. Sciacqua accuratamente la bacchetta pelvica. Esamina il dispositivo per verificare la presenza di eventuali crepe nel silicone medicale. Piccole crepe vicino all'area di ricarica non causeranno problemi, perché la bacchetta pelvica è a tenuta stagna. Tuttavia, crepe o aperture in altre parti del dispositivo richiederanno la sostituzione con una bacchetta pelvica nuova. È possibile contattarci all'indirizzo Support@IntimateRose.com qualora venga riscontrata una crepa nella bacchetta pelvica.

Dolore durante la penetrazione

Il dolore pelvico causato dai trigger point ha spesso come conseguenza dei rapporti sessuali dolorosi. Molte persone riscontrano difficoltà durante la penetrazione e traggono vantaggi dall'utilizzo di dilatatori vaginali, detti anche massaggiatori vaginali.

Visita il sito [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators) se desideri ricevere ulteriori informazioni.



Avvertenze:

Un prodotto non sterile è destinato unicamente all'uso su un singolo paziente. Senza lattice. Si raccomanda l'utilizzo del dispositivo soltanto sotto supervisione medica. Non utilizzare lubrificanti a base siliconica. Si consiglia l'utilizzo del lubrificante Velvet Rose di Intimate Rose. Non forzare l'inserimento della bacchetta pelvica all'interno della vagina. Si raccomandano movimenti lenti e delicati.

Indicazioni: la bacchetta pelvica può essere utilizzata per trattare i tender point della muscolatura del pavimento pelvico attraverso la vagina o il retto.

Controindicazioni: non utilizzare in caso di infezioni acute delle vie urinarie o genitali. In caso di eccessivo sanguinamento durante l'utilizzo della bacchetta pelvica, contattare immediatamente un medico.

Informazioni importanti sull'igiene: lavare le mani e la bacchetta pelvica con acqua tiepida e sapone neutro prima dell'uso. Sciacquare accuratamente e asciugare completamente. Applicare una generosa quantità di lubrificante Velvet Rose di Intimate Rose sull'estremità della bacchetta pelvica scelta e inserirla lentamente all'interno della vagina o del retto.

Tender point o trigger point

Alcuni tra i più comuni sintomi associati al dolore pelvico causato dai trigger point (punti di dolore irradianti) o dai tender point (punti di dolore circoscritti) includono:

- Sensazione di dolore proveniente dallo strato profondo del bacino.
- Sensazione di bruciore o fitte dolorose durante l'attività sessuale.
- Sensazione di bruciore durante la minzione senza la presenza di un'infezione batterica.
- Dolore di natura sessuale senza cause evidenti o conosciute.
- Impossibilità a tollerare la penetrazione vaginale durante l'attività sessuale, l'esame medico o l'utilizzo di assorbenti.
- Dolore al coccige.
- Stipsi cronica senza cause evidenti o conosciute.
- Dolore all'inguine.
- Dolore intorno alla vescica.

I trigger point (punti di dolore irradianti) vengono definiti come aree muscolari dolenti alla palpazione, caratterizzate da bandelle o noduli nel muscolo, che generano un dolore esteso e riferito in una mappa costante di riferimento. I tender point (punti di dolore circoscritti) si riscontrano spesso in condizioni caratterizzate da dolore pelvico, come vaginismo, vestibolodinia, vulvodinia, coccigodinia, proctalgia fugace, endometriosi e a seguito del parto o di un intervento di chirurgia pelvica o addominale.

Klucz do sukcesu

Wibrujący masażer mięśni dna miednicy jest urządzeniem stworzonym do rozluźniania punktów spustowych w mięśniach dna miednicy i niwelowaniu dolegliwości bólowych tych partii ciała. Odbywa się to poprzez masowanie i uwalnianie punktów spustowych przez pochwę lub odbyt. Unikalna i ergonomiczna konstrukcja naszego masażera pozwala łatwo dotrzeć do trudno dostępnych mięśni dna miednicy. Kluczem do sukcesu w zmniejszeniu bólu miednicy spowodowanego zbyt dużym napięciem mięśni, zwanymi również punktami spustowymi, jest regularne korzystanie z wibrującego masażera mięśni dna miednicy Pelvic Wand i manualne ćwiczenia rozluźniające te partie mięśni. Twój lekarz może zaproponować Ci unikalny plan treningowy, który będzie świetnym dodatkiem do zaleceń znajdujących się w naszym przewodniku. Przed rozpoczęciem nowego planu treningowego zawsze skonsultuj się z lekarzem.

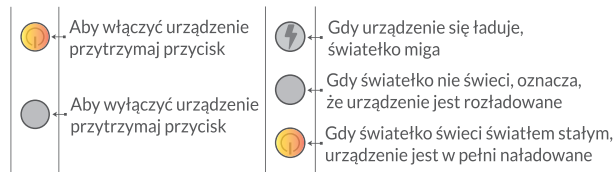
Od czego zacząć

1. Podłącz kabel ładowania do wtyczki, a następnie umieść wtyczkę w gniazdku elektrycznym.
2. Połącz magnetyczny kabel ładujący z małymi metalowymi dokami ładującymi na masażerze. Prawidłowe podłączenie i ładowanie zostanie zasygnalizowane migającym światłem, które przestanie migać po całkowitym naładowaniu.
3. Po naładowaniu urządzenia należy umyć je ciepłą wodą z łagodnym mydłem.
4. Zdecyduj, którego końca masażera będziesz używać. Jest on wyposażony w dwie różne końcówki i może być stosowany dopochwowo oraz doodbytniczo. Zakrzywiony, spiczasty koniec jest pomocny w masowaniu punktów spustowych bliżej wejścia do pochwy lub odbytnicy. Dłuższy, zaokrąglony koniec jest dedykowany do głębokich, tkliwych punktów w odbytnicy lub pochwie.
5. Nanieś obfitą ilość lubrykantu na bazie wody na pierwsze 3 - 5 centymetrów

masażera oraz na wejście pochwy lub odbytu. Ważne jest, by używać jedynie lubrykantów na bazie wody, w innym przypadku silikon klasy medycznej może ulec zniszczeniu.

6. Zaczniij od położenia się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami. Niektóre osoby mogą preferować leżenie na boku. W takim przypadku należy zgiąć kolana i podeprzeć górną nogę złożoną poduszką między kolanami.

7. Włącz masażer, naciskając przycisk zasilania. Aby go wyłączyć, ponownie naciśnij przycisk zasilania.



8. Wybierz preferowaną częstotliwość wibracji,

naciskając przycisk wibracji. Dostępnych jest dziesięć różnych ustawień wibracji, co pozwala znaleźć takie, które najlepiej zadziała na Twoje mięśnie.

9. Rozpocznij trening. Wykonaj wdech, czując jak Twój brzuch się unosi, a następnie wykonaj wydech, pozwalając aby brzuch powoli opadał. Umieść masażer w odpowiedniej pozycji u wejścia pochwy lub odbytu, a następnie wsuń go delikatnie podczas wydechu.

10. Po wprowadzeniu różdżki do pochwy lub odbytnicy delikatnie wciśnij ją w tkankę wewnętrzną i przesuwaj zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż napotkasz czuły punkt. Gdy znajdziesz czuły punkt, delikatnie przyciśnij koniec różdżki do niego, z taką samą siłą, z jaką sprawdzasz dojrzałość pomidora. Innymi słowy, nie należy naciskać tak mocno, aby zgnieść pomidora.

11. Utrzymuj delikatny nacisk na czuły punkt i powoli poruszaj zgiętym kolaniem w lewo i w prawo, aż znajdziesz pozycję, która zatrzyma ból w mięśniu dna miednicy. Po znalezieniu tej pozycji pozostań w niej przez 1-2 minuty, aby czuły punkt mógł się w pełni uwolnić. Kontynuuj głębokie oddychanie.

12. Powtarzaj tę czynność 1-2 razy dziennie, w zależności od potrzeb.

Ogólna pielęgnacja i konserwacja

Ważne jest, aby przed i po każdym użyciu dokładnie umyć urządzenie ciepłą wodą z mydłem. Masażer jest wodoodporny, więc nie trzeba się martwić zamoczeniem doków ładujących. Urządzenie należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu i nie udostępniać go innym osobom.

W przypadku stwierdzenia wady lub pęknięcia masażera należy skontaktować się z nami pod adresem e-mail Support@IntimateRose.com.

Ból przy penetracji

Ból miednicy spowodowany tkliwymi punktami spustowymi często przyczynia się do bolesnych stosunków płciowych. Osoby cierpiące na tę dolegliwość mogą skorzystać również z dilatorów (rozszerzaczy) i innych przyrządów, tzw. trenerów pochwy.

Odwiedź [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators), aby uzyskać więcej informacji.



Ostrzeżenie:

Produkt jest wyrobem niesterylnym przeznaczonym do użytku przez wyłącznie jednego pacjenta. Nie zawiera lateksu. Stosuj ściśle według zaleceń lekarza. Nie należy używać olejków ani lubrykantów na bazie silikonu. Zaleca się używanie lubrykantu Velvet Rose firmy Intimate Rose. Nie wprowadzaj rozszerzacza do pochwy lub odbytu na siłę. Wykonuj powolne, delikatne ruchy.

Wskazania: Masażer może być stosowany do leczenia nadmiernego napięcia punktów spustowych mięśni dna miednicy zarówno przez pochwę jak i odbytu.

Przeciwwskazania: Nie należy stosować w przypadku ostrej infekcji dróg moczowych lub płciowych. Jeśli podczas stosowania masażera wystąpi obfite krwawienie, należy skontaktować się z lekarzem.

Ważne uwagi dotyczące higieny: Przed użyciem należy dokładnie umyć i słucać ręce oraz masażer ciepłą wodą z łagodnym mydłem. Nałóż obfitą ilość lubrykantu nawilżającego Intimate Rose na końcówkę masażera i zawsze bardzo powoli wprowadzaj do pochwy lub odbytu.

Punkty spustowe i punkty tkliwe

Do typowych objawów bólowych miednicy wywołanych nadmiernie napiętymi punktami spustowymi lub punktami tkliwymi należą:

- Uczucie bólu w głębi miednicy
- Pieczenie lub bolesne uczucie szczypania podczas stosunku płciowego
- Uczucie pieczenia podczas oddawania moczu bez istniejącej infekcji bakteryjnej
- Niezdolność do tolerowania penetracji pochwy podczas seksu, badań lekarskich lub stosowania tamponów
- Ból kości ogonowej (kości guzicznej)
- Przewlekłe zaparcia o nieznanym przyczynie
- Ból w pachwinie
- Ból wokół pęcherza moczowego i częste oddawanie moczu

Punkty spustowe definiuje się jako obszary mięśni, które są bolesne w dotyku. Charakteryzują się one obecnością napiętych pasm lub "węzłów" w mięśniach i generowaniem bólu. Punkty tkliwe to nadwrażliwe miejsca w mięśniach. Przewlekły ból miednicy stwarza trudności w penetracji pochwy z powodu bólu mięśni dna miednicy, który może się nasilać podczas penetracji. Punkty tkliwe są powszechnie obecne w stanach bólowych miednicy, takich jak waginizm, westibulodynia, wulwodynia, zapalenie kości ogonowej, zapalenie wyrostka robaczkowego, endometrioza, stan po porodowy oraz po zabiegach chirurgicznych w obrębie miednicy lub jamy brzusznej.

Chaves para o Sucesso

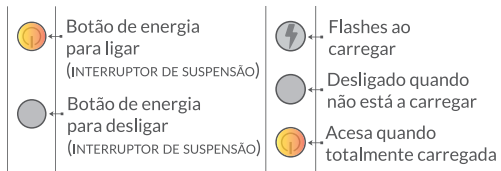
A Varinha Vibratória auxilia na libertação dos pontos dolorosos de desencadeamento no assoalho pélvico, através de uma vibração calmante e pressão suave. A vibração melhora a circulação para uma melhor elasticidade dos músculos do pavimento pélvico. O design único e ergonômico permite-lhe acessar os músculos de difícil acesso para um maior alívio. Para gerir a dor pélvica devido aos pontos sensíveis, também referidos como pontos de desencadeamento, as chaves do sucesso são a utilização consistente da Varinha Pélvica Vibratória e a prática do relaxamento dos músculos do pavimento pélvico. O seu profissional de saúde pode ter um plano de treino único para você, para além das recomendações aqui feitas. Consulte sempre um profissional de saúde antes de iniciar um novo plano de treino.

Como Começar

1. Conecte o cabo de carga ao adaptador, depois ligue-o a uma tomada de parede.
2. Conecte o cabo de carga magnético às pequenas cavilhas metálicas na varinha. A ligação e carregamento adequados serão indicados com uma luz intermitente na varinha e deixarão de piscar quando totalmente carregados.
3. Depois da varinha estar carregada, comece por lavar a varinha com água morna e sabão suave.
4. Decidir qual a extremidade da varinha a usar. Qualquer uma das extremidades pode ser usada na vagina ou no reto. A extremidade pontiaguda pode ser útil para aliviar pontos sensíveis perto da entrada da vagina, enquanto a extremidade mais longa pode ser mais útil para alcançar os músculos pélvicos mais profundos.
5. Use uma quantidade generosa de lubrificante à base de água nos primeiros centímetros da extremidade desejada da varinha, assim como a abertura da vagina ou reto.

6. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados. Algumas pessoas podem preferir deitar-se de lado. Para isso, dobre os joelhos e apoie a perna superior com uma almofada dobrada entre os joelhos.

7. Ligue a varinha pressionando o botão de ligar. E para desligar, pressione novamente o botão de ligar e desligar.



8. Selecione a frequência de vibração preferida pressionando o botão de vibração. Existem dez ajustes de vibração para permitir que encontre o ajuste que funciona melhor para os seus músculos.

9. Comece por respirar e permitir que barriga se expanda, seguido por exalação, permitindo que a barriga caia lentamente. O ato de exalar lentamente ajuda a relaxar naturalmente os músculos do pavimento pélvico. Leve suavemente a varinha para a abertura da vagina ou reto e insira-a cuidadosamente numa exalação.

10. Após a inserção na vagina ou reto, pressione suavemente a varinha no tecido interno e mova a varinha no sentido horário até encontrar um ponto sensível. Quando encontrar um ponto sensível, comprima suavemente a extremidade da varinha no ponto sensível com a mesma firmeza que usaria para verificar se um tomate está maduro. Por outras palavras, não pressione com tanta força que esmague o tomate.

11. Mantenha uma pressão suave no ponto sensível e mova lentamente o joelho dobrado para a esquerda e para a direita até encontrar uma posição que pare a dor no músculo do pavimento pélvico. Quando encontrar esta posição, permaneça nela durante 1 a 2 minutos para permitir que o ponto sensível se liberte completamente. Continue a respirar profundamente.

12. Repita este processo 1 ou 2 vezes por dia, conforme necessário.

Cuidados Gerais e Manutenção

É importante limpar a varinha com água morna e sabão antes e depois de cada utilização. Enxaguar a varinha cuidadosamente e examiná-la para detectar quaisquer sinais de fissuras no silicone. Pequenas aberturas perto dos nós de carregamento não causarão problemas, pois a varinha é estanque à água. Fissuras ou aberturas nouro lugar exigirão uma nova varinha.

Se encontrar uma fissura na varinha, contate-nos através do Support@IntimateRose.com.

Dor na penetração

A dor pélvica devida a pontos de desencadeamento está muitas vezes associada a relações sexuais dolorosas. Muitas pessoas têm dificuldade na penetração e beneficiam do uso de dilatadores vaginais, também chamados de treinadores vaginais.

Vá para [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators) para saber mais.

Aviso:

O dispositivo não estéril é projetado apenas para uso num único paciente. Sem látex. Para uso sob a recomendação de um profissional de saúde. Não utilizar lubrificantes à base de silicone. Utilize o lubrificante Rose Velvet da Intimate Rose. Não forçar a varinha para dentro da vagina. Use movimentos lentos e suaves.

Indicações:

A varinha pode ser usada para gerir pontos sensíveis no pavimento pélvico através da vagina ou reto.



Contra-indicações:

Não usar se tiver uma infecção aguda do trato urinário ou genital. Se ocorrer hemorragia intensa com o uso da varinha, contate um médico.

Nota importante sobre higiene:

Lave as mãos e a varinha com sabão suave e água morna antes de usar. Enxaguar abundantemente e secar suavemente. Aplique uma quantidade generosa Rose Velvet da Intimate Rose na extremidade desejada da varinha e introduza lentamente na vagina ou no reto.

Pontos de desencadeamento e sensíveis

Os sintomas comuns de dor pélvica devido a pontos de desencadeamento ou pontos sensíveis incluem:

- Sensações de dor no interior profundo da pélvis.
- Sensações de queimadura durante o ato sexual.
- Sensações de queimadura ao urinar sem uma infecção bacteriana.
- Dor sexual sem causa conhecida.
- Incapacidade de tolerar a penetração vaginal para sexo, exames médicos ou uso de tampões.
- Dor no cóccix.
- Constipação crônica com causa desconhecida.
- Dor na virilha.
- Dor à volta da bexiga.

Os pontos de desencadeamento são definidos como áreas de músculo que são dolorosas ao toque (palpação). Caracterizam-se pela presença de bandas esticadas ou "nós" no músculo e pela geração de um padrão de referência de dor. Os pontos sensíveis estão normalmente presentes em condições de dor pélvica incluindo vaginismo, vestibulodinia, vulvodinia, cóccigeo, proctalgiia fugax, endometriose, pós-parto, e após cirurgia pélvica ou abdominal.

Claves para el éxito

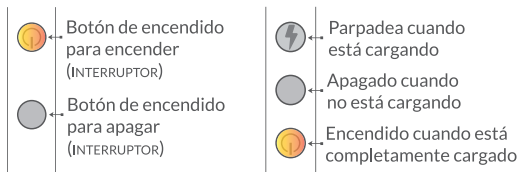
La Varita Pélvica Vibratoria ayuda a inactivar los puntos gatillo del suelo pélvico mediante una vibración suave y una leve presión. La vibración mejora la circulación dando lugar a una mayor elasticidad de los músculos del suelo pélvico. Su diseño único y ergonómico permite llegar a músculos del suelo pélvico de difícil acceso para aliviar el dolor. Las claves del éxito para disminuir el dolor pélvico provocado por los puntos sensibles, también llamados puntos gatillo, son el uso constante de la Varita Pélvica Vibratoria y la práctica de ejercicios de relajación de la musculatura del suelo pélvico. Es posible que su médico le prescriba un plan de tratamiento distinto al recomendado aquí. Consulte siempre con su médico antes de empezar un nuevo plan de entrenamiento.

Cómo empezar

1. Conecte el cable del cargador al adaptador, luego enchufe el adaptador a una toma de corriente.
2. Conecte el cable de carga magnética a las pequeñas clavijas de metal de la varita. Una luz intermitente le indicará que está conectada correctamente y cargando. La luz se apagará cuando esté totalmente cargada.
3. Una vez cargada la varita, lávela con agua tibia y jabón de manos.
4. Decida que extremo de la varita desea utilizar. Los dos extremos pueden introducirse tanto en la vagina como el recto. El extremo acabado en punta puede ser eficaz para aliviar los puntos sensibles cerca de la entrada de la vagina, mientras que el extremo más largo es más útil para llegar a los músculos pélvicos profundos.
5. Aplique una cantidad abundante de lubricante con base acuosa en los primeros 2-5 cm del extremo de la varita que desee utilizar, así como en la entrada de la vagina o del recto.

6. Tumbese boca arriba doblando las rodillas y apoyando la planta de los pies. Algunas personas prefieren tumbarse de lado. Para ello, doble las rodillas y coloque un cojín entre éstas para apoyar la pierna de arriba.

7. Encienda la varita pulsando el botón de encendido. Para apagarla, vuelva a pulsar el botón de encendido.



8. Seleccione la frecuencia de vibración deseada presionando el botón de vibración. Dispone de diez modos de vibración para ayudarle a encontrar el que mejor se adapta a sus músculos.

9. Empiece cogiendo aire y expandiendo el abdomen, y luego suelte el aire y deje que se recoja el abdomen lentamente. La acción de soltar el aire lentamente ayuda a relajar los músculos del suelo pélvico de manera natural. Acerque la varita hacia la entrada de la vagina o del recto e introdúzcala con cuidado mientras suelta el aire.

10. Una vez introducida en la vagina o el recto, presione suavemente hacia el tejido interno y mueva la varita en sentido horario hasta encontrar un punto sensible. Cuando encuentre un punto sensible, presiónelo suavemente con el extremo de la varita con la misma firmeza que usaría para comprobar la maduración de un tomate. En otras palabras, no presione tan fuerte como para aplastar un tomate.

11. Mantenga una presión suave sobre el punto sensible y mueva lentamente la rodilla doblada hacia los lados hasta que encuentre una posición en la que desaparece el dolor en el suelo pélvico. Cuando encuentre la posición, permanezca en ella durante 1 o 2 minutos para que el punto sensible se inactive completamente. Siga respirando profundamente.

12. Repita este proceso 1 o 2 veces al día, según su necesidad.

Cuidado y mantenimiento

Es importante limpiar la varita con agua tibia y jabón antes y después de cada uso. Aclare bien la varita y compruebe que no tenga signos de rotura en la silicona de grado médico. Pequeñas fisuras cerca de los puntos de carga no causan problemas debido a que la varita es estanca. Fisuras o aberturas en otras partes requieren sustituir la varita. Si encuentra una fisura en su varita, póngase en contacto con Support@IntimateRose.com.

Dolor durante la penetración

El dolor pélvico provocado por los puntos gatillo se suele asociar a relaciones sexuales dolorosas. Muchas personas tienen problemas con la penetración y mejoran con el uso de dilatadores vaginales, también conocidos como entrenadores vaginales.

Visite [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators) para más información.



Advertencias:

Este dispositivo no es estéril y fue diseñado para uso en un único paciente. Sin látex. Se aconseja su uso bajo recomendación médica. No use lubricantes con base de silicona. Use el lubricante Velvet Rose de Intimate Rose. No fuerce la introducción de la varita en la vagina. Use movimientos lentos y suaves.

Indicaciones: La varita está diseñada para masajear los puntos sensibles del suelo pélvico a través de la vagina o el recto.

Contraindicaciones: No la use si padece una infección aguda del tracto urinario o genital. Si se produce un sangrado abundante durante el uso de la varita contacte con su médico.

Aviso importante sobre la higiene: Lávese las manos y la varita con agua tibia y un jabón suave antes del uso. Enjuague bien con agua y seque con un paño. Aplique una cantidad generosa de Lubricante Velvet Rose de Intimate Rose en el extremo de la varita que desee usar e insértela lentamente en la vagina o el recto.

Puntos gatillo o sensibles

Los síntomas más comunes de dolor pélvico causados por puntos gatillo o sensibles son:

- Sensación de dolor en la parte profunda de la pelvis.
- Sensación de ardor o dolor repentino durante las relaciones sexuales.
- Sensación de ardor durante la micción con ausencia de infección bacteriana.
- Dolor durante la relación sexual sin causa aparente.
- Intolerancia a la penetración vaginal durante las relaciones sexuales, exámenes médicos o para el uso de tampones.
- Dolor en la rabadilla (cóccix).
- Estreñimiento crónico sin causa aparente.
- Dolor en la ingle.
- Dolor alrededor de la vejiga.

Los puntos gatillo se definen como áreas del músculo que son dolorosas al tacto (palpación). Se caracterizan por la presencia de bandas tensas o “nudos” en el músculo y la producción de un patrón de dolor referido (dolor que se irradia a otra zona). Los puntos sensibles son comunes en problemas médicos como vaginismo, vestibulodinia, vulvodinia, problema en el músculo coccígeo, proctalgiá fugax, endometriosis, post-parto, o después de una cirugía pélvica o abdominal.

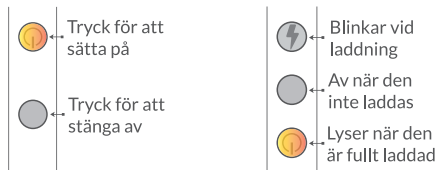
Nycklar till framgång

Den vibrerande staven hjälper till att frigöra smärtsamma triggerpunkter (ömma punkter) i bäckenbotten genom lugnande vibrationer och försiktigt tryck. Vibrationerna ökar blod-cirkulationen, vilket förbättrar elasticiteten i bäckenbottenmusklerna. Den ergonomiskt utformade staven gör det enkelt att nå svåråtkomliga muskler, vilket underlättar att lindra muskelspänningar. Genom regelbunden användning av den vibrerande bäcken-bottenstaven, i kombination med muskel-avslappningsövningar, kan bäckensmärta som orsakas av ömma punkter gradvis minska. Rådgör alltid med din vårdgivare för att få en individuell träningsplan som kan komplettera våra rekommendationer.

Så börjar du

1. Anslut laddningskabeln till adaptern och anslut sedan adaptern till ett vägguttag. Använd endast vår adapter och inga andra.
2. Anslut den magnetiska laddningskabeln till de små metallpinnarna på staven. Korrekt anslutning och laddning indikeras med blinkande ljus på staven och slutar blinka när den är fulladdad.
3. Efter att staven är laddad bör du tvätta staven med varmt vatten och mild handtvål.
4. Bestäm vilken ände av staven som du vill använda. Båda ändarna kan användas vaginalt eller rektalt. Den spetsigare änden kan vara till hjälp för att lindra ömma punkter nära ingången till din kropp, medan den längre änden är bättre för att nå de djupare bäckenmusklerna.
5. Applicera en generös mängd vattenbaserat glidmedel på önskad ände av staven, samt på området där den ska användas.
6. Ligg på ryggen med böjda knän och fötterna platt mot underlaget, eller på sidan med en vikt kudde mellan knäna för stöd.

7. Slå på och av staven genom att trycka på strömbrytaren.



8. Välj önskad vibrationsfrekvens genom att trycka på vibrationsknappen. Det finns tio vibrationsinställningar så att du kan hitta den inställning som fungerar bäst för dig.
9. Börja med djupandning: andas in och låt magen expandera, följt av en långsam utandning för att slappna av i bäckenbottenmusklerna. För försiktigt in staven i slidöppningen på en utandning.

10. Efter införandet trycker du försiktigt in staven mot den inre vävnaden och rör staven medurs tills den stöter på en öm punkt. När du hittar en öm punkt bör du försiktigt pressa änden av staven mot den ömma punkten med samma fasthet som du skulle använda för att se om en tomat var mogen. Tryck inte så hårt att du krossar din "tomat".

11. Håll försiktigt trycket mot den ömma punkten och rör långsamt ditt böjda knä åt vänster och höger tills du hittar en position som stoppar smärtan i bäckenbottenmuskeln. När du hittar den här positionen, stanna kvar i 1 till 2 minuter så att triggerpunkten kan slappna av helt. Fortsätt med djupandning under processen.

12. Upprepa denna process 1 eller 2 gånger per dag efter behov.

Allmän skötsel och underhåll

Det är viktigt att rengöra staven med varmt vatten och tvål före och efter varje användning. Skölj staven noggrant och undersök den för eventuella tecken på sprickor i det medicinska silikonet. Små öppningar nära laddningsnoderna kommer inte att orsaka problem eftersom staven är vattentät. Om du hittar sprickor eller öppningar någon annanstans behöver du kontakta oss på: Support@IntimateRose.com för att få en ny stav.

Smärta vid penetrering

Bäckensmärta orsakad av triggerpunkter är ofta kopplad till smärtsamt samlag. Många har svårt med penetrering och kan bli hjälpta av att använda dilatorer.



Varning

Denna icke-sterila enhet är endast avsedd för att användas av en person. Fri från latex. Använd inte silikonbaserade glidmedel utan helst Intimate Rose's Velvet Rose glidmedel. Använd långsamma, mjuka rörelser.

Indikationer

Staven kan användas för att hantera ömma punkter i bäckenbotten via slidan eller ändtarmen.

Kontraindikationer

Använd inte om du har en akut urin- eller könsorganinfektion. Kontakta din läkare om kraftig blödning uppstår när du använder staven.

Viktiga anmärkningar om hygien

Tvätta händerna och staven med mild tvål och varmt vatten före användning. Skölj noggrant och klappa torrt. Applicera en generös mängd Intimate Rose Velvet Rose glidmedel till önskad ände av staven och för långsamt in den.

Ömma punkter eller triggerpunkter

Vanliga symtom på bäckensmärta orsakad av triggerpunkter eller ömma punkter inkluderar:

- Smärta som strålar från djupet av bäckenet.
- Brännande eller svidande känslor under samlag.
- Brännande känsla vid urinering utan att det finns en bakteriell infektion.
- Sexuell smärta utan känd orsak.
- Oförmåga att tolerera vaginal penetration vid sex, medicinska undersökningar eller användning av tampong.
- Smärta i svanskotan.
- Kronisk förstoppning utan känd orsak.
- Smärta i ljumsken.
- Smärta runt blåsan.

Triggerpunkter definieras som muskelområden som är smärtsamma vid beröring och kännetecknas av spända muskelband eller "knutor" som orsakar smärta. Tender poäng är vanligtvis närvarande vid tillstånd av bäckensmärta inklusive vaginism, vestibulodyni, vulvodyni, coccygeus, proctalgia fugax, endometriosis, efter förlossningen och efter bäcken- eller bukkirurgi.

Sleutels tot succes

De Vibrerende Toverstaf helpt bij het loslaten van pijnlijke triggerpoints (gevoelige punten) in de bekkenbodem door middel van kalmerende trillingen en zachte druk. Vibratie verbetert de bloedsomloop voor een betere elasticiteit van de bekkenbodemspieren. Dankzij het unieke, ergonomische ontwerp kunt u moeilijk bereikbare spieren van de bekkenbodem bereiken voor verlichting. Om bekkenpijn als gevolg van pijnlijke plekken te behandelen, zijn consequent gebruik van de Vibrerende Bekken Toverstaf en het oefenen van ontspanning van de bekkenbodemspieren de sleutels tot succes. Uw zorgverlener kan een uniek trainingsplan voor u hebben buiten de aanbevelingen die hier worden gedaan.

Hoe te beginnen

1. Steek de oplaadkabel in de adapter en steek vervolgens de adapter in een stopcontact. Gebruik alleen onze adapter. Gebruik geen andere adapters.
2. Sluit de magnetische oplaadkabel aan op de kleine metalen pinnen op de staaf. Als de kabel goed is aangesloten en opgeladen, knippert het lampje op de staaf en stopt het knippen als de staaf volledig is opgeladen.
3. Was de staaf nadat hij is opgeladen met warm water en milde handzeep. Beslis welk uiteinde
4. de staaf je gaat gebruiken. Beide uiteinden kunnen worden gebruikt in de vagina of het rectum. Het puntige uiteinde kan helpen om pijnlijke punten bij de ingang van je lichaam te verlichten, terwijl het langere uiteinde meer helpt om de diepere bekkenspieren te bereiken.
5. Gebruik een royale hoeveelheid glijmiddel op waterbasis op het gewenste uiteinde van de staaf en op je lichaam.

6. Ga op je rug liggen met gebogen knieën en met je voeten op de grond. Sommige mensen liggen liever op hun zij. Om dit te doen, buig je je knieën en steun je bovenste been met een opgevouwen kussen tussen je knieën.

7. Schakel de toverstaf in door op de aan/uit-knop te drukken. Om hem uit te zetten, druk je nogmaals op de aan/uit-knop.



8. Selecteer de vibratiefrequentie van je voorkeur door op de vibratieknop te drukken. Er zijn tien vibratie-instellingen zodat je de instelling kunt vinden die voor jou het beste werkt.

9. Begin met inademen en laat je buik uitzetten, gevolgd door uitademen en laat je buik langzaam zakken. Het langzaam uitademen helpt om de bekkenbodemspieren op een natuurlijke manier te ontspannen. Breng de staaf voorzichtig naar de opening van je lichaam en breng hem voorzichtig in.

10. Druk de staaf na het inbrengen zachtjes in het inwendige weefsel en beweeg de staaf met de klok mee tot je een gevoelig punt tegenkomt. Wanneer je een gevoelig punt vindt, druk je het uiteinde van de staaf zachtjes in het gevoelige punt met dezelfde stevigheid die je zou gebruiken om een tomaat op rijpheid te controleren. Druk niet zo hard dat je je tomaat plet.

11. Houd zachte druk op het pijnlijke punt en beweeg je gebogen knie langzaam naar links en rechts tot je een positie vindt die de pijn in de bekkenbodemspier stopt. Wanneer je deze positie hebt gevonden, blijf dan 1 tot 2 minuten in deze positie om het pijnlijke punt volledig los te laten. Blijf diep ademhalen.

12. Herhaal dit proces naar behoefte 1 of 2 keer.

Algemene verzorging en onderhoud

Het is belangrijk om de staaf voor en na elk gebruik schoon te maken met warm water en zeep. Spoel de staaf grondig af en controleer hem op scheurtjes in de siliconen van medische kwaliteit. Kleine openingen in de buurt van de oplaadpunten zijn geen probleem, omdat de staaf waterdicht is. Bij scheurtjes of openingen op andere plekken is een nieuwe staaf nodig. Als je een scheurtje in je staaf vindt, neem dan contact met ons op via Support@IntimateRose.com.

Pijn bij penetratie

Bekkenpijn door triggerpoints gaat vaak gepaard met pijnlijke geslachtsgemeenschap. Veel mensen hebben moeite met penetratie en hebben baat bij het gebruik van dilatatoren, ook wel trainers.



Waarschuwing

Niet-steriel hulpmiddel voor eenmalig gebruik. Zonder latex. Gebruik geen glijmiddelen op siliconenbasis. Gebruik het glijmiddel Velvet Rose van Intimate Rose. Gebruik langzame, zachte bewegingen.

Indicaties

De staaf kan worden gebruikt om pijnpunten in de bekkenbodem via de vagina of het rectum te behandelen.

Contra-indicaties

Niet gebruiken als je een acute urineweginfectie of genitale infectie hebt.

Belangrijke opmerking over hygiëne

Was voor gebruik je handen en staaf met milde zeep en warm water. Spoel grondig af en dep droog. Breng een ruime hoeveelheid Intimate Rose Velvet Rose Glijmiddel aan op het uiteinde van de staaf.

Pijnlijke of triggerpoints

Veel voorkomende symptomen van bekkenpijn door triggerpoints of tenderpoints zijn onder andere:

- Pijnlijk gevoel diep in het bekken.
- Brandend of prikkend gevoel tijdens het vrijen.
- Brandend gevoel bij het plassen zonder bacteriële infectie.
- Seksuele pijn zonder bekende oorzaak.
- Het niet kunnen verdragen van vaginale penetratie voor seks, medisch onderzoek of tampongebruik.
- Pijn in het staartbeen (stuitje).
- Chronische constipatie met onbekende oorzaak.
- Pijn in de lies.
- Pijn rond de blaas.

Triggerpoints worden gedefinieerd als spierzones die pijnlijk aanvoelen (palpatie). Ze worden gekenmerkt door de aanwezigheid van gespannen banden of "knopen" in de spier en het ontstaan van een referentiepatroon van pijn.



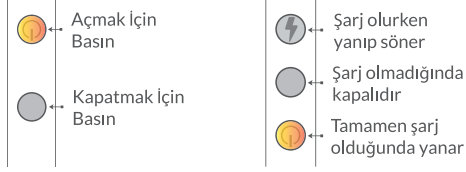
Başarının Anahtarı

Titreşimli Çubuk, rahatlatıcı bir titreşim ve hafif bir basınç uygulayarak pelvik tabandaki ağrılı tetikleyici noktaların (hassas noktalar) gevşemesine yardımcı olur. Titreşimler pelvik taban kaslarının daha iyi bir esneklik kazanması için dolaşımı iyileştirir. Benzersiz ve ergonomik tasarım, rahatlamak için pelvik tabanının ulaşılması zor kaslarına erişmenizi sağlar. Hassas noktalara bağlı pelvik ağrıyı hafifletmek için en önemli husus, Titreşimli Pelvik Çubuğunu düzenli olarak kullanmak ve pelvik taban kasını gevşetme uygulaması yapmaktır. Sağlık uzmanınız bu kılavuzda yer alan önerilere ek olarak sizin için özel bir egzersiz planı hazırlayabilir.

Nasıl Başlanır?

1. Şarj kablosunu adaptöre takın, ardından adaptörü bir prize takın. Lütfen sadece paket içerisinden çıkan adaptörü kullanın. Başka bir adaptör kullanmayın.
2. Manyetik şarj kablosunu çubuk üzerindeki küçük metal noktalara bağlayın. Doğru şekilde bağlandığında ve şarj edildiğinde çubuk üzerinde yanıp sönen bir ışık belirecek ve tam şarj olduğunda ışık tamamen sönecektir.
3. Çubuk şarj olduktan sonra çubuğu ılık su ve yumuşak el sabunu ile yıkayın.
4. Çubuğun hangi ucunu kullanacağınıza karar verin. Her iki uç da vajinada veya rektumda kullanılabilir. Sivri uç vajina girişine yakın hassas noktaları rahatlatmakta yardımcı olurken daha uzun uç daha derindeki pelvik kaslara ulaşmada daha yardımcı olabilir.
5. Çubuk üzerinde ve vücudunuzda bol miktarda su bazlı kayganlaştırıcı kullanın.
6. Dizleriniz bükülmüş ve ayaklarınız dik olarak sırt üstü yatın. Bazı kişiler yan yatmayı tercih edebilir. Siz de yan yatarak denemek isterseniz dizlerinizi bükün ve dizlerinizin arasına katlanmış bir yastık koyarak üst bacağınızı bu yastık ile desteklediğinizden emin olun.

7. Güç düğmesine basarak çubuğu açın ve kapatın.



8. Titreşim butonuna basarak tercih ettiğiniz titreşim ayarını seçin. Size en uygun ayarı bulmanız için cihazda 10 farklı ayar bulunur.

9. Nefes alarak ve karnınızı genişleterek egzersize başlayın, ardından nefes vererek karnınızı yavaşça aşağı indirin. Yavaşça nefes vermek pelvik taban kaslarının doğal olarak gevşemesine yardımcı olur. Çubuğu vücudunuza yavaşça yaklaştırın ve nefes verirken dikkatlice yerleştirin.

10. Yerleştirdikten sonra çubuğu iç dokuya hafifçe bastırın ve hassas bir noktaya ulaşana kadar çubuğu saat yönünde hareket ettirin. Hassas bir noktaya ulaştığınızda bir domatesin olgun olup olmadığını kontrol etmiş gibi çubuğun ucunu hassas noktaya doğru hafifçe bastırın. Çubuğu, domatesi ezecek kadar sert bastırmayın.

11. Hassas nokta üzerinde hafif bir baskı oluşturmaya devam edin ve pelvik taban kasındaki ağrıyı durduracak bir pozisyona bulana kadar bükülü olan dizinizi yavaşça sağa sola hareket ettirin. Bu pozisyonu bulduktan sonra hassas noktanın tamamen gevşemesi için 1 ile 2 dakika boyunca bu pozisyonda kalın. Derin nefes almaya devam edin.

12. Bu işlemi gerektiği şekilde günde 1 veya 2 kez tekrarlayın

Genel Bakım ve Devamlılık

Çubuğu iyice durulayın ve tıbbi sınıf silikonda herhangi bir çatlak olup olmadığını inceleyin. Çubuk su geçirmez olduğu için şarj ünitelerinin yakınındaki küçük açıklıklar sorun oluşturmayacaktır. Başka yerlerde çatlaklar veya açıklıklar olması durumunda yeni bir çubuk kullanılması gerekir.

Çubuğunuzda bir çatlak görürseniz Support@IntimateRose.com adresinden bizimle iletişime geçin.

Penetrasyonda Acı

Tetikleyici noktalara bağlı pelvik ağrı genellikle ağrılı cinsel ilişki ile ilişkilidir. Çoğu kişi penetrasyonda zorluk yaşar ve dilatör kullanımından yararlanır.

Daha fazla bilgi için

[IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators)

adresini ziyaret edin.



Uyarı

Steril olmayan bu cihaz sadece tek hastada kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Lateks içermez. Silikon bazlı kayganlaştırıcılar kullanılmamalıdır. Intimate Rose'un Velvet Rose Kayganlaştırıcısını kullanabilirsiniz. Yavaş ve nazik hareketlerle kullanın.

Kullanım Amacı

Çubuk, vajina veya rektum üzerinden pelvik tabandaki hassas noktaları iyileştirmede kullanılabilir.

Kullanımın Uygun Olmadığı Durumlar

Akut idrar veya genital sistem enfeksiyonunuz varsa kullanmayın.

Hijyenle ilgili önemli notlar

Kullanmadan önce ellerinizi ve çubuğu yumuşak bir sabun ve ılık suyla yıkayın. İyice durulayın ve hafifçe kurulayın. Çubuğun ucuna bol miktarda Intimate Rose Velvet Rose Kayganlaştırıcı sürün ve yavaşça yerleştirin.

Tetikleyici veya Hassas Noktalar

Tetikleyici noktalara veya hassas noktalara baęlı pelvik aęrıların yaygın semptomları şunlardır:

- Pelvisin derinliklerinden gelen aęrılı his.
- Cinsel ilişki sırasında yanma veya sızlama hissi.
- Bakteriyel bir enfeksiyon yokken idrar yaparken yanma hissi.
- Bilinen bir nedeni olmayan cinsel aęrı.
- Seks, tıbbi muayeneler veya tampon kullanımında vajinal penetrasyona tahammül edememe.
- Kuyruk kemiğinde (kuyruk sokumu) aęrı.
- Nedeni bilinmeyen kronik kabızlık.
- Kasıklarda aęrı.
- Mesane çevresinde aęrı.

Tetikleyici noktalar, dokunulduğunda acı veren kas bölgeleri olarak tanımlanır. Kas içinde gergin şeritlerin veya “düğümlerin” bulunmasıyla ve bir aęrı yönlendirme modelinin oluşmasıyla tanınırlar.